|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2023.37. hét | **2023.09.11.** | **2023.09.12.** | **2023.09.13.** | **2023.09.14.** | **2023.09.15.** |
| **Tízórai** | citromos teateavaj (7)főtt tojás (3)teljes kiőrlésű kenyér (1)uborka | kakaó (7)ráma margarinfonott kalács (1,3,7) | citromos teafőtt virsli (6)ketchupkorpás kifli (1) | tejeskávé (7,8)kapros túrókrém (7)zsemle (1) | citromos teapizza sonkaráma margarinfélbarna kenyér (1)zöldpaprika |
| energia:307 Kcal | fehérje:10 g | zsír / telített zs.:13 g / 5,2 g | energia:375 Kcal | fehérje:11 g | zsír / telített zs.:14 g / 4,9 g | energia:319 Kcal | fehérje:13 g | zsír / telített zs.:13 g / 4,7 g | energia:320 Kcal | fehérje:14 g | zsír / telített zs.:6 g / 3,2 g | energia:286 Kcal | fehérje:14 g | zsír / telített zs.:8 g / 1,8 g |
| szénhidrát:36 g | cukor:10 g | só:0,7 g | szénhidrát:51 g | cukor:13 g | só:0,7 g | szénhidrát:37 g | cukor:11 g | só:2,3 g | szénhidrát:52 g | cukor:10 g | só:1,1 g | szénhidrát:39 g | cukor:10 g | só:2,1 g |
| Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén |
| Feltételezhető: csillagfürt; szója | Feltételezhető:  | Feltételezhető: zeller; mustár; szója; tejtermék, laktóz | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz |
| **Ebéd** | Tarhonyaleves (1,3)sült virsli (6)finomfőzelék (1,7) | Hamis gulyásleves (9)csirkemell édes savanyú mártásbanpárolt rizs | Nyírségi gombócleves (1,3,7,9)fahéjas nudli (1,3) | Almaleves (1,7)sült csirkecombrizi-bizi | Gombaleves (1,9)vagdalt sertés szelet (1,3)burgonyafőzelék (1,7) |
| energia:474 Kcal | fehérje:18 g | zsír / telített zs.:26 g / 5,7 g | energia:477 Kcal | fehérje:24 g | zsír / telített zs.:14 g / 2,1 g | energia:635 Kcal | fehérje:24 g | zsír / telített zs.:15 g / 4,2 g | energia:411 Kcal | fehérje:22 g | zsír / telített zs.:13 g / 3 g | energia:469 Kcal | fehérje:19 g | zsír / telített zs.:20 g / 6,3 g |
| szénhidrát:42 g | cukor:0 g | só:2,1 g | szénhidrát:63 g | cukor:0 g | só:1,2 g | szénhidrát:100 g | cukor:10 g | só:1,4 g | szénhidrát:49 g | cukor:4 g | só:0,6 g | szénhidrát:51 g | cukor:0 g | só:1 g |
| Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | Allergének: zeller | Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás |
| Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfit; szója; tojás | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt |
| **Uzsonna** | olasz felvágott (6)vágott zsemle | sonkakrém margarinnal (10)korpás kifli (1)zöldpaprika | kocka sajt (7)félbarna kenyér (1)uborka | teljes kiőrlésű keksz (1,7,8)alma | gyümölcs lémagyaros vajkrémmagvas zsemle (1,11) |
| energia:315 Kcal | fehérje:12 g | zsír / telített zs.:16 g / 5,9 g | energia:193 Kcal | fehérje:10 g | zsír / telített zs.:6 g / 1,4 g | energia:165 Kcal | fehérje:8 g | zsír / telített zs.:2 g / 1,1 g | energia:255 Kcal | fehérje:4 g | zsír / telített zs.:10 g / 1,3 g | energia:293 Kcal | fehérje:7 g | zsír / telített zs.:10 g / 4 g |
| szénhidrát:31 g | cukor:0 g | só:3 g | szénhidrát:26 g | cukor:0 g | só:0,9 g | szénhidrát:28 g | cukor:0 g | só:1,2 g | szénhidrát:36 g | cukor:12 g | só:0,7 g | szénhidrát:45 g | cukor:8 g | só:1 g |
| Allergének: glutén | Allergének: glutén; mustár | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szezám; tojás |
| Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfit | Feltételezhető: csillagfürt; szója | Feltételezhető: csillagfürt; földimogyoró; kéndioxid, szulfit; szója; tejtermék, laktóz; tojás | Feltételezhető:  |

NutriComp Étrend 5.10 Étlap: 2023-37 hét